

## MATERIAL INFORMATIV

### Știința și Mit în alăptarea nou-născutului

**Dr. Trofin Denisa**  
Medic Specialist Neonatolog Coordonator al Compartimentului  
Neonatologie în cadrul Spitalului Municipal Moreni

#### Despre alăptarea nou-născuților și sugariilor

##### 1. La cât timp de la naștere vine laptele?

După naștere, lactația este favorizată atât de scăderea hormonilor placentari, cât și de suțiuinea mamelonului, care declanșează destul de rapid prolactina, hormonul responsabil cu producția de lapte. Singura condiție este ca bebelușul să fie pus la sân imediat după naștere și să fie cât mai mult timp lăsat pe pieptul mamei. La început, sânii secretă colostru, lichid extrem de prețios pentru nou-născut, iar după 3-4 zile, colostrul începe să fie înlocuit de lapte.

##### Incepe devreme alăptarea!

E recomandat să începi alăptarea imediat după naștere, în prima jumătate de oră la nașterea fiziologică și la 2 ore după nașterea prin cezariană, în momentul în care bebelușul este treaz și prezintă un instinct puternic de supt. La început, sânii conțin un tip de lapte numit colostru, de culoare galben-auriu. Acesta este blând pentru stomacul copilului și ajută la prevenirea unor boli. Cantitatea și culoarea laptelui se vor schimba la câteva zile de la naștere.

##### Alăptarea la cerere:

Nou-născuții trebuie alăptați foarte des, la 2 ore sau în cazul în care aceștia dau semne de foame, precum:

- sunt mai alerti, mai activi;
- mimează suptul;
- își pun mâinile pe sânul mamei, căutând să sugă.

##### **Hraneste-l doar cu lapte matern!**

Copiii care sunt alăptați, nu au nevoie de apă, lapte praf sau orice alte lichide. La nou-născuții alăptați exclusiv, se recomandă diversificare de la 4-6 luni

## **2. Mamele care a născut prin cezariană pot alăpta?**

**Toate mamele pot alăpta, indiferent de modul în care au născut!** Anestezia și administrarea de analgezice după operație pot face ca bebelușul să fie despărțit de mamă o perioadă, dar, dacă copilul este adus la sân repede după naștere, șansele ca el să poată suga chiar din prima zi sunt maxime!

## **3. Cum îmi dau seama dacă laptele meu este bun?**

Laptele de mama este alimentatia ideala, deoarece este cel mai fiziologic aliment, este adaptat nevoilor nou-născutului, asigură protecție antiinfecțioasă, antialergică, este un aliment viu, cu temperatura corespunzătoare, lipsit de germeni patogeni, gratuit. Compoziția laptelui de mama diferă de la o femeie la alta, și la aceeași femeie între două momente ale zilei, ale suptului sau ale perioadei de lactație.

## **4. Alăptarea nou-născutului doare?**

Este adevărat că începutul alăptării poate aduce un anumit disconfort în zona mameloanelor și crea ragade și iritații ale acestora. De vină este și o poziție defectuoasă de supt. Dacă bebelușul este poziționat corect la sân, iar suptul se desfășoară la cerere, alăptarea nou-născutului nu ar trebui să fie un proces dureros.

## **5. Mărimea sânilor influențează în vreun fel cantitatea laptelui?**

Nu, mărimea sânilor nu are nicio legătură cu cantitatea de lapte. Un sân mic va face suficient de mult lapte pentru bebeluș.

## **6. Cât de des trebuie să pun bebelușul la sân pe parcursul zilei, dar și al nopții?**

Alăptarea nou-născutului trebuie realizată ziua și noaptea la cerere, nu după program. Bebelușul va anunța când îi e foame și nu te îngrijora dacă cere sânul mai des, pentru că alăptatul presupune nu numai hrană, ci și nevoia de conectare cu mama. Deoarece laptele matern se digeră mai repede decât formula, nu te speria dacă bebelușul sugă chiar și la o oră după masă. Intervalul dintre alăptări trebuie să fie de maxim 4 ore.

Mama trebuie să știe să trezească un copil somnoros, să-l miste, să-l dezvelească.

## **7. În ce măsură este recomandat să-mi spăl sânii cu apă și săpun după fiecare alăptat?**

În timpul alăptării nu este necesară o igienă mai riguroasă ca în oricare altă împrejurare a vieții: un duș general zilnic, evitând săpunul pe pielea sânilor, este suficient!

Specialiștii recomandă câțiva pași simpli pentru desfășurarea alăptării în bune condiții. Mamele sunt sfătuite să evite aplicarea pe sâni a cremelor grase sau a unor dezinfectante. În timpul alăptării sunt contraindicate discuțiile cu mama. Totodată, mirosurile puternice și chiar unele parfumuri folosite influențează nefavorabil alăptarea.

Eficiența alăptării este optimă când sugarul este flămând, în stare de veghe, este curat și are o poziție comodă în timpul suptului. În primele zile după naștere mama poate alăpta în poziție culcată, pe partea sânelui din care sugă copilul, iar în zilele următoare, în poziție șezândă, pe un scaun cu spătar înalt, vertical și cu suport pentru piciorul din partea sânelui din care alăptează. Igiena strictă a mâinilor, sânilor, lenjeriei și a veselei folosite contribuie la profilaxia infecțiilor digestive, care sunt frecvente la sugari. Este de preferat să alăptezi dintr-un sân, iar după golirea acestuia să treci la celălalt, alternativ la fiecare masă, pentru a asigura golirea completă a sânilor. Sugarul va fi așezat la supt la ambii sâni, cu grija de a oferi întâi sânul cu care s-a terminat masa precedentă.

Nu se recomandă să speli sânul înainte chiar de fiecare alăptare, întrucât pe perioada sarcinii glandele Montgomery din jurul sfârcului încep să secrete un ulei natural care lubrifiază pielea și previne apariția infecțiilor.

Alăptarea se poate termina cu toaleta sânelui, prin spălarea cu apă și săpun a mamelonului, pentru îndepărtarea restului de lapte și de salivă a copilului, care favorizează infecțiile. Nu utiliza săpunuri sau loțiuni pe bază de alcool. Acestea pot îndepărta straturile de uleiuri naturale ale sânelui și pot usca pielea sânelui, ducând la apariția crăpăturilor, care să genereze senzație de usturime în timpul suptului, precum și alte complicații.

## **8. Trebuie să mă mulg între supturile bebelușului?**

Nu, pentru că bebelușul știe să regleze cantitatea de lapte din sâni. Prin muls, organismul va produce mai mult lapte decât trebuie și, în afara cazului în care vrei să ai o rezervă de lapte sau să-l donezi unui bebeluș care are nevoie, nu are rost să faci acest lucru. Laptele se formează pe principiul cerere și ofertă, iar bebelușul își va forma un ritm de supt care îi va fi mai mult decât satisfăcător. Mai poți utiliza mulsul dacă sânul este angorjat.

**Nu uita că cea mai bună pompă este copilul!**

## **9. Cât de plini trebuie să fie sânii în perioada alăptării?**

Până la reglarea lactației, sânii pot fi plini și tari aproape mereu. După câteva săptămâni de la naștere sau chiar câteva luni, sânii încep să fie moi, dar acest lucru nu este un indice al faptului că a scăzut cantitatea de lapte.

## **10. Cum îmi dau seama dacă bebelușul este sătul după ce sugă?**

Poți verifica acest lucru dacă bebelușul udă suficient de multe scutece pe zi. Dacă la început va avea 1-2 scutece ude pe zi, după ce se reglează cantitatea de lapte el trebuie să aibă 6-10 micțiuni/zi. prezintă până la 5-8 scaune/zi, cu aspect galben auriu, semiconsistente, adesea eliminate în timpul sau imediat după alăptare . Atinge greutatea de la naștere în maxim 2 săptămâni, crește 115 - 220 g/săptămână până la 3 luni.

## **11. Cât timp trebuie să stea un bebeluș la sân, la o masă?**

Nu te uita la ceas când alăptezi, **bebelușul stă la sân cât este nevoie**. Durata suptului este proprie fiecarui copil, între 10-30 minute, în primele zile fiind mai lungă.

## **12. Ce fac dacă bebelușul regurgitează după fiecare masă?**

Mulți bebeluși regurgitează după masă. Dacă ai impresia că elimină o cantitate mare de lapte, încearcă să îl așezi după masă într-o poziție semi-culcată, să-l hrănești mai des, iar supturile să fie de durată mai mică. Trebuie consultat un specialist pentru a vedea, însă, dacă ceea ce ni se pare nouă un simplu regurgitat nu este reflux-esofagian, problemă complexă, care necesită mai multă atenție.

## **13. Care este greutatea minimă pe care trebuie să o ia în primele luni un bebeluș alăptat?**

În primele patru luni, un bebeluș alăptat trebuie să ia în medie între 115 și 220 de grame pe săptămână. Ritmul de creștere în greutate a copiilor alimentați la sân diferă de a celor alimentați cu formule: cei alimentați la sân cresc mai rapid în primele 2-3 luni, apoi ritmul de creștere încetinește.

## **14. Cât de eficientă este proba suptului?**

Nu este eficientă, ci mai degrabă dăătoare de bătăi de cap și de stres. Gramele nu pot fi echivalate în mililitri, proba nu este reprezentativă pentru fiecare masă și nu este elocventă pentru determinarea caloriilor primite de bebeluș pe parcursul zilei.

## **15. Când trebuie să-i administrez copilului lapte praf în completare?**

Într-un proces normal de alăptare, nu trebuie să-i administrezi bebelușului lapte praf în completare! Sânul produce lapte suficient pentru copilul tău, atâta timp cât este stimulat. Dacă simți că bebelușul nu se satură, poți încerca să îi dai să sugă mai des. Pentru situațiile în care copilul nu ia deloc în greutate, pare să aibă o stare fizică proastă și plânge mereu, întreabă un consilier în alăptare și un medic pediatru care este la curent cu alăptarea dacă trebuie să suplimentezi cu laptele tău sau dacă este nevoie de lapte praf.

## **16. Care sunt alimentele și medicamentele permise și cele interzise în alăptarea nou-născutului?**

### **ALIMENTE**

Dacă alăptezi, poți să mănânci orice, în mod echilibrat, cu puține restricții. Studiile au demonstrat că puține alimente au efect asupra laptelui, iar acestea sunt alimentele alergene sau care conțin proteină din lapte.

Nu este nevoie de o dietă perfectă pentru a produce hrana perfectă a naturii. O dietă sănătoasă pe timpul alăptării înseamnă o dietă echilibrată, variată, ce conține toate grupele alimentare. Cantitatea de alimente pe care o consumați nu influențează cantitatea de lapte matern pe care o produceți. Chiar și în societățile în care mama nu are acces la resurse variate de hrană, ea este capabilă să producă cantități adecvate de lapte matern pentru copilul ei. În situații extreme, de malnutriție, compoziția și cantitatea laptelui matern pot fi afectate.

În mod normal, o mamă care alăptează, are nevoie pe perioada alăptării exclusive de 500 de calorii în plus pe zi, nivel caloric ușor de atins printr-o alimentație obișnuită și echilibrată, în condițiile în care mama își ascultă semnele de foame transmise de organism.

**!!!! Este posibil ca pe perioada alăptării să auziți mitul conform căruia trebuie să mâncați gras pentru a produce un lapte mai gras. Este o informație greșită, cantitatea de grăsimi pe care o consumați NU influențează cantitatea de grăsimi din laptele matern.**

**!!! Este important ca pe perioada alăptării să vă mențineți hidratate. Recomandarea oficială este să beți atunci când vă este sete, respectând semnalele organismului. Aceasta poate însemna să aveți lângă voi, la îndemână, o sursă de apă sau alte lichide.**

Nu veți crește cantitatea de lapte matern produsă, în cazul în care creșteți consumul de lichide peste necesarul organismului.

**!!! Femeile care alăptează ar trebui să evite anumite alimente: varza, mazare, fasole, conopida, prajeli, afumături, alergeni (capsuni, zmeura etc), bauturi carbogazoase.**

### **Medicamentele în timpul alăptării**

Majoritatea medicamentelor sunt transferate în laptele de mamă dar de cele mai multe ori în cantități subclinice, fiind sigure pentru alăptare.

În situațiile în care mama care alăptează necesită un anumit tratament, se recomandă ca aceasta să fie sfătuită să își administreze medicația prescrisă imediat după o alăptare sau cu puțin timp înaintea unei perioade mai îndelungate de somn a copilului. Administrarea medicamentelor imediat după o alăptare sau imediat înaintea unei perioade mai îndelungate de somn permite metabolizarea unei mai mari cantități de medicament, scăderea concentrației serice a acestuia și limitează cantitatea de drog care trece în laptele matern.

### **MEDICAȚIE MATERNĂ COMPATIBILĂ CU ALĂPTAREA CU ANUMITE PRECAUȚII:**

1. Medicație psihotropă 2. Anticonvulsivante 3. Sulfonamide 4. Cloramfenicol 5. Metronidazol 6. Ciprofloxacina 7. Tetraciclina

#### **Precauții:**

- supraveghere clinică a nou născutului: icter somnolență, apatie;
- doze mari la intervale crescute;
- administrarea în timpul sau imediat după alăptare;
- se întrerupe alăptarea pe perioadă cât mai scurtă;

#### **Alăptarea se contraindica în următoarele situații:**

- chimioterapie , consum matern de droguri recreaționale de uz intravenos ,utilizarea de izotopi radioactivi la mamă în scop terapeutic , ingestia de alcool în cantitate mai mare de 0,5 g/kgc/zi. , antitirodine, săruri de aur.

#### **Se contraindica alăptarea în cazul următoarelor infecții materne:**

- infecție HIV
- infecție TBC activă
- infecție cu virus herpes simplex cu leziuni active la nivelul sânului
- infecția cu VHB cu viremie prezentă.

### **18. Mai pot alăpta dacă sunt în perioada menstruației?**

Deși alăptarea nou-născutului poate duce la întârzierea revenirii menstruației după sarcina, datorită secreției prolactinei care inhibă funcția ovariană, în momentul în care ciclul menstrual revine nu trebuie să întrerupi alăptarea! **Laptele matern nu își modifică valoarea nutrițională în timpul menstruației.**

### **19. Pot să alternez alăptarea nou-născutului cu laptele praf, pentru situațiile în care sunt plecată de acasă?**

Recomandarea este că alăptarea nou-născutului să fie exclusiv în primele 6 luni, fără introducerea niciunui supliment de lapte praf, apă sau ceai. Atât în această perioadă, cât și după depășirea celor 6 luni, în situațiile în care mama trebuie să stea departe de copil, este recomandat să se mulgă și bebelușul să primească în tot acel timp laptele mamei.

### **20. Pot să alăptez și după ce mă întorc la serviciu?**

Bebeluşul poate fi alăptat în timpul în care sunteți împreună, iar, în restul timpului, el poate primi laptele tău, pe care l-ai muls.

### **Avantajele alăptării pentru copil și mama**

Laptele de mamă este o adevărată minune, creat de natură special pentru bebeluși. Fiind o masă completă pentru cei mici, laptele matern susține din plin dezvoltarea celui mic. Alăptarea poate fi un scut împotriva infecțiilor și a unor boli cronice și contribuie la o dezvoltare ideală în primii ani de viață ai bebelușului.

De asemenea, contribuie și la construirea unei relații solide între tine și cel mic. Beneficiile alăptării sunt vizibile atât pentru mame, cât și pentru copii. Și să nu uităm de faptul că laptele matern este organic.

### **Pentru copil:**

- este alimentul ideal, care asigură o creștere fizică și psihică echilibrată
- conține substanțe care facilitează funcționarea optimă a organismului copilului (a sistemului digestiv, hepatic, renal, neurologic, vascular, inimii)
- conține factori care protejează copilul de infecții microbiene și virotice și de unele boli (respiratorii, digestive, boli inflamatorii intestinale)
- reduce riscul morții subite
- reduce riscul diabetului zaharat
- reduce riscul alergiei (este importantă și alimentația mamei, care dacă este alergică trebuie să evite alimentele alergizante și evitarea diversificării precoce și a introducerii laptelui de vacă în alimentația copilului)
- este steril
- interdependența reciprocă prin alăptare a mamei și copilului, fundamentează legătura mamă-copil și reduce tulburările emoționale și de adaptare a copilului în adolescență (dependența creată prin alăptare îl ajută mai târziu să devină o persoană independentă)

**Studiile recente au demonstrat că pentru copii alăptați la sân dezvoltarea cognitivă și vizuală este de 7 – 8 ori mai mare decât la cei alimentați cu lapte praf.**

### **Pentru mamă:**

- este protectiv împotriva cancerului de sân și ovar și a osteoporozei
- ajută involuția uterină rapidă după naștere
- duce la pierderea surplusului de grăsime câștigat în timpul sarcinii
- contraceptiv (nu este o metodă sigură; este contraceptiv numai pe perioada alăptării exclusive)
- împlinirea feminității
- economie pentru familie

### **Dezavantajele alimentației mixte sau exclusiv cu substituenți pentru copil:**

Productia de lapte matern scade. Exista la unele mame anxioase, insuficient informate si incorect sfatuite, care nu beneficiaza de sustinere activa si pozitiva, tendinta de a fi extrem de neincredatoare in propria persoana.

Mamele sunt nesigure in legatura cu laptele pe care il produc sau sunt supuse la presiuni de tipul „plange ca nu se satura”, sau „poate laptele tau e slab/nu e bun”.

Asadar ele introduc asa-numita completare. Pentru ca bebelusul sta mai putin la san, corpul crede ca nevoia a scazut si produce din ce in ce mai putin.

Se intra asadar intr-un cerc vicios care are ca final intarcarea, desi mama ar fi putut alapta fara nici o problema, oricat ea si bebelusul ar fi dorit.

Bebelusul poate suferi de asa-numita confuzie san-biberon. Oricat de anatomica ar fi, oricat de bine reglat ar fi fluxul de lapte prin ea, tetina biberonului nu are cum sa fie identica cu sfarcul mamei.

Unii bebelusi patesc asta si atunci cand le este oferita suzeta. **De aceea se recomanda ca bebelusului sa nu ii fie oferite suzeta sau biberonul inainte de varsta de 4-6 saptamani.**

Alaptarea si suptul din biberon presupun doua tehnici diferite din partea copilului. Alternarea lor poate „da peste cap” bebelusul si un efort suplimentar de adaptare.

Bebelusul devine lenes. Suptul de la san presupune mai mult efort decat trasul din biberon, oricat de mic ar fi orificiul tetinei. Poti avea surpriza ca bebelusul sa refuze sanul odata ce a descoperit ca exista o cale mai usoara.

Introducerea meselor de lapte praf reduc rezistenta la boli transmisa prin intermediul laptelui matern. Laptele matern contine anticorpi, in timp ce laptele formula este un aliment din care acestia lipsesc.

Afirmatia ca bebelusii hraniti cu lapte praf dorm mai bine noaptea este falsa. Dupa varsta de 3-4 luni, motivul pentru care bebelusii se trezesc noaptea nu mai are legatura neaparat cu foamea ci mai degraba cu nevoia de apropiere, de reasigurare ca mama e acolo.

Alimentatia mixta presupune folosirea biberoanelor. Asta inseamna spalata sticle si tetine, sterilizat, uscat, deci mai multa bataie de cap decat atasatul la san, unde laptele are mereu compozitia perfecta si temperatura potrivita.

Laptele praf influenteaza flora intestinala. S-a demonstrat ca dupa administrarea unei mese de lapte praf, flora intestinala normala, conferita sugarului prin alaptat, sufera modificari. La bebelusii de varsta mica, asta poate antrena dureri de burta si plans.

Modalități de menținere a lactației și în condițiile în care, temporar, copilul nu poate fi alăptat.

Mulgeți-vă:

- dacă copilul nu vrea să sugă în plus, mulgeți sânul cu mâna sau pompa aplicând comprese cu apă caldă și masaj înainte.

Alimentație bună și odihnă

- faceți-vă timp să mâncați sănătos, o dietă echilibrată

- beți lichide cât vă este sete

- folosiți toate ocaziile pentru a vă relaxa

- nu există alimente miraculoase pentru a stimula lactația

- apelați la preparate homeopate.